Ragoût de veau aux lentilles

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES).

-250 g de lentilles.

-100 g de viande de veau.

-1 demi chorizo.

-1 morceau de boudin noir.

-50 g de jambon cru coupé en cubes.

-Une carotte, un poireau, une gousse d'ail, deux pommes de terre.

-Sel, piment rouge moulu, cumin, origan, persil, huile d'olive, eau.

PRÉPARATION (ENVIRON 70 MINUTES).

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_la viande en petits morceaux et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la avec une pincée de sel, un peu d'origan, de persil et d'ail.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_de la même façon le chorizo.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_la carotte et le poireau et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ -les en fines rondelles.

- Dans une cocotte, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ deux cuillerées à soupe d'huile d'olive et laissez-la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la carotte et le poireau et faites-les \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pendant 3 minutes.

- Mettez la viande à \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_avec le chorizo, le boudin et les cubes de jambon, environ 5 minutes, puis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la cocotte un moment du feu et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_une petite cuillerée de piment rouge moulu.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le mélange et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de l'eau jusqu'à couvrir l'ensemble.

- Laissez \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ à feu moyen pendant 45 minutes,et ajoutez de l'eau si nécessaire.

- Ajoutez les lentilles et les pommes de terre coupées, de sel et de cumin, et laissez \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ à feu doux environ 15 minutes.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ le ragoût et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ la quantité de sel et de cumin selon votre goût.

- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ -le chaud.

Conseils:

-Faites \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ les lentilles la veille, environ 12 heures avant le moment de la cuisson.

-Si vous n'avez pas de poireau, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ un oignon, mais la saveur ne sera pas la même.

Ragoût de légumes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 6 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 poireau

- 2 pommes de terre

- 2 carottes

- 2 navets

- 3 échalotes

- 50 g de beurre

- 2 feuilles de laurier, persil

- sel, poivre

Préparation de la recette : (verbes à l’infinitif)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_le poireau. Le \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_en rondelles.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_les pommes de terre, les carottes et les navets. Les \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_en cubes.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_et \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_les échalotes.

Faire \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_le beurre dans la cocotte-minute. Y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_le poireau et les échalotes. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_les légumes. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, poivrer. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10 cl d'eau, et le laurier.

Laisser \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6 min à partir de la rotation de la soupape.

Disposer les légumes dans un plat de service et, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_de persil ciselé.

<http://www.marmiton.org/recettes/recette_ragout-de-legumes-d-hiver_67027.aspx>